

## EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENDAPATKAN INFORMASI KECEMASAN MAHASISWA PENDIDIKAN TEKNOLOGI INFORMASI MENGHADAPI UJIAN

<sup>1)</sup> Cucu Arumsari, <sup>2)</sup> Milah Nurkamilah, <sup>3)</sup> Yuni Kuswita

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

email : [<sup>1\)</sup>cucu.arumsari@umtas.ac.id](mailto:cucu.arumsari@umtas.ac.id), [<sup>2\)</sup>milah.nurkamilah@umtas.ac.id](mailto:milah.nurkamilah@umtas.ac.id), [<sup>3\)</sup>yunikuswita@gmail.com](mailto:yunikuswita@gmail.com)

### Abstraksi

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi (PTI) menghadapi ujian. Metode penelitian kuasi eksperimen dengan desain randomized posttest only control group design. Sampel terdiri dari 15 orang sebagai kelompok eksperimen dan 15 orang sebagai kelompok kontrol yang dipilih secara acak dari mahasiswa PTI semester II. Analisis data menggunakan uji independent t test. Hasil penelitian pada taraf signifikansi 5% menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif mereduksi kecemasan mahasiswa PTI menghadapi ujian.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Bimbingan Kelompok, Mahasiswa

### Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group guidance to reduce students' anxiety of Information Technology Education (PTI) facing the exam. Quasi experimental research method with randomized posttest only control group design. The sample consisted of 15 people as an experimental group and 15 people as control group from PTI students in second semester. The sample was selected randomly. Data analysis using independent t test. The results of the research at 5% significance level indicate that the group guidance effective to reduce the students's anxiety of PTI facing the exam.

**Keywords:** Anxiety, group guidance, students

### Pendahuluan

Masa depan yang cerah dengan prestasi gemilang merupakan dambaan semua peserta didik, pengajar maupun orangtua. Hal ini karena selain merasa bangga, juga dapat menunjang keberhasilan di masa depan. Semua itu dapat dicapai jika peserta didik mampu melewati setiap fase ujian yang ada disetiap jenjang pendidikan, seperti ulangan harian, UTS, UAS, ujian sekolah maupun ujian nasional (UN), ujian masuk kerja atau perguruan tinggi dengan nilai yang maksimal. Karena jika gagal dalam satu fase itu akan mempengaruhi fase selanjutnya dan tidak sedikit peserta didik yang menganggap kalau gagal dalam ujian berarti berakhir juga masa depan. Crystal [9] menyatakan bahwa kegagalan dalam ujian telah terbukti akan sangat berkaitan dengan kecemasan, ketakutan dan depresi. Bahkan, Chen [9] menyatakan, performa akademis yang buruk ditemukan menjadi satu-satunya yang konsisten asosiasi sosial yang terkait dengan bunuh diri di kalangan muda orang Cina. Jika anak-anak tidak bisa memenuhi harapan orang tua mereka untuk mencapai target akademis, mereka menjadi takut dan cemas.

Hal tersebut nampaknya juga menjadi salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Kemajuan jaman yang ditandai dengan perkembangan teknologi canggih dan informasi yang mudah diakses, berakibat pada persaingan berprestasi semakin ketat. Hal ini mempengaruhi keadaan mahasiswa, baik dari segi pengetahuan, pribadi, cita-cita dan emosi. Ciri-ciri kepribadian mahasiswa telah ditemukan mempengaruhi kinerja hasil akademik [12].

Hasil wawancara dan observasi pendahuluan, diperoleh informasi bahwa tingkat kecemasan mahasiswa PTI meningkat ketika menghadapi ujian baik ujian tengah semester maupun ujian akhir semester. Beberapa diantara mahasiswa menyatakan bahwa kecemasan itu kian tinggi, karena diantaranya tidak memiliki kemampuan prasyarat untuk memahami mengenai teknologi dan aplikasi komputer karena ada diantara mahasiswa yang

berasal dari SMA atau SMK yang bukan teknologi. Kurangnya kemampuan menguasai kemampuan prasyarat tersebut menjadikan beberapa diantara mahasiswa merasa minder, dan tegang ketika menghadapi ujian karena merasa takut gagal dalam ujian dan memperoleh hasil yang kurang baik. Terdapat 2 mahasiswa yang pada awalnya berencana untuk pindah jurusan, karena merasa tidak mampu mengikuti perkuliahan. Selain itu, ada beberapa mahasiswa yang mengeluh tidak pintar komputer, sehingga merasa cemas ketika mengikuti perkuliahan. Hal ini tentu dapat memicu kecemasan yang tinggi pada diri mahasiswa jika dibiarkan saja. Sejalan dengan pendapat MacIntyre [12] yang menyatakan bahwa hubungan antara kecemasan dan siklus tugas kinerja menunjukkan bahwa sebagai mahasiswa yang mengalami lebih banyak kegagalan, tingkat kecemasan mereka dapat meningkatkan bahkan lebih tinggi. Kekhawatiran mengenai kemampuan dalam mengikuti perkuliahan, tentu secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa, terutama pada saat mahasiswa menjelang ujian.

Barksdale - Ladd & Thomas [10] menyatakan terdapat gejala somatis seperti mahasiswa mengalami sakit perut dan sakit kepala pada hari sebelum atau selama tes. Wigfield dan Eccles menyatakan Pencapaian nilai mengacu pada pentingnya perasaan untuk berhasil dalam domain atau tugas pada diri mahasiswa [10]. Selanjutnya dikemukakan bahwa rata-rata pelajar yang mencapai prestasi yang baik di masa lalu dan percaya bahwa mereka kompeten, merasa kurang cemas tentang evaluasi masa depan [10]. Hal ini tentu menunjukkan bahwa beberapa indikasi yang dialami mahasiswa PTI menunjukkan kecemasan terutama dalam menghadapi ujian, yaitu cemas tentang evaluasi masa depan akibat merasa diri tidak kompeten. Oleh karena itu, Kecemasan pada diri mahasiswa PTI merupakan aspek afektif yang krusial untuk diberikan penanganan. Dengan demikian, kecemasan merupakan masalah emosi dan perilaku yang harus secara optimal ditangani.

Di sisi lain, Philips, Martin dan Meyer [1] menyatakan bahwa ada dua faktor yang menampilkan perkembangan kecemasan tes, yaitu anteseden distal tes kecemasan dan anteseden proksimal tes kecemasan. Zeinder [1] menegaskan bahwa faktor distal yang membentuk tes kecemasan sebagai sifat tertentu, sedangkan faktor proksimal diyakini berdampak pada tes kecemasan sebagai keadaan emosional. Kedua domain kecemasan sifat dan situasi berkontribusi terhadap bukti nyata tes kecemasan dalam evaluatif. Siswa kewalahan oleh berat tekanan terkait dengan ujian pada periode paling kritis untuk perkembangan fisik dan emosional [13]. Yildirim menyatakan prevalensi tes kecemasan berkisar dari 25 sampai 30 % di antara siswa dari budaya yang berbeda, namun Gu Ndogdu menyatakan bahwa prevalensi kecemasan tes tinggi 42 % di kalangan siswa mempersiapkan untuk sekolah tinggi dan ujian universitas [13].

Menurut Lazarus [4], kecemasan terdiri dari banyak faktor, diantaranya faktor individu dan sekolah dengan pendidikan dan kurikulum, termasuk kursus atau les, perilaku keluarga, nilai-nilai dan harapan, dukungan sosial, akademik sukses, hubungan keluarga, perfeksionisme, kemampuan belajar, dan fokus pengawasan. Yildirim [4] berpendapat bahwa kecemasan dipengaruhi oleh karakteristik metode guru dan pendidikan. Lufi, Okasha dan Kohen [1] menyatakan bahwa kecemasan dapat dibagi menjadi dua domain yaitu sifat kecemasan dan kecemasan situasi. Sifat kecemasan "kecenderungan yang lebih permanen untuk cemas". Dengan kata lain, kecemasan sifat adalah seorang individu, kecenderungan pribadinya untuk menyadari berbagai situasi berbahaya dan mengancam. Sedangkan Spielberger [1] menyatakan, kecemasan situasi merupakan antisipasi yang dialami pada saat tertentu dalam waktu sebagai respon terhadap mendefinisikan situasi. Mallow [4] mendefinisikan kecemasan ilmu pengetahuan sebagai pengalaman total siswa yang tidak memahami konsep-konsep ilmiah, ia menekankan bahwa kecemasan mempengaruhi perilaku. Sedangkan Connolly menyatakan kecemasan umumnya terjadi ketika sebuah sistem atau konsep disalahartikan atau tidak sehat [4].

Kecemasan pada intinya merupakan kondisi ketakutan, kebingungan dan tekanan yang mendalam yang tidak menemukan jalan keluarnya sehingga individu mengalami ketidakstabilan emosi yang mengakibatkan sakit, marah, malas, dll. Indikator kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian yaitu ketakutan, tidak fokus, merasa panas, dingin, sakit perut dan sebagainya. Dampaknya bisa sangat negatif jika kecemasan tersebut tidak mendapat penanganan layanan bimbingan dan konseling secara optimal. Hasil penelitian Gantina & Herdi [7][8] menunjukkan bahwa perlu penanganan bimbingan yang tepat terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan melalui layanan konseling sebagai intervensi dalam mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Penelitian Tresna di Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011, menghasilkan studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian pada siswa berada pada kategori sangat cemas. Setelah diberikan perlakuan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis, kecemasan siswa menjadi turun baik secara umum maupun dilihat dari aspek-aspeknya, sehingga siswa dapat mengikuti ujian tanpa rasa cemas yang berlebihan. Uji efektivitas menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Layanan konseling kelompok strategi modeling dapat menjadi jalan keluar dalam melakukan intervensi terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan. Intervensi untuk mereduksi kecemasan mahasiswa menghadapi ujian yaitu salah satunya dengan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagai pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan

yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau upaya pengembangan pribadi [13]. Alasan menggunakan bimbingan kelompok karena bimbingan kelompok memiliki sifat yang beragam, mulai dari yang bersifat informatif sampai pada yang sifatnya terapeutik. Sedangkan dalam prakteknya, bimbingan kelompok dapat dilakukan melalui berbagai teknik seperti diskusi, simulasi, latihan, karyawisata, *homeroom* program, dan sosiodrama.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektifitas bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan mahasiswa PTI menghadapi ujian. Manfaat penelitian yaitu memberikan informasi tambahan secara konseptual mengenai pemasalahan kecemasan mahasiswa PTI menghadapi ujian dan memperkaya keilmuan mengenai pendekatan intervensi bimbingan dan konseling yang efektif dan efisien. Selain itu, bagi mahasiswa diharapkan menambah keterampilan mengelola kecemasan menghadapi ujian melalui penerapan bimbingan kelompok. Serta bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya untuk menguji efektifitas penerapan konseling melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan pada subjek penelitian yang lain.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian yaitu eksperimen semu, dengan desain *randomized posttest only control group design* [2]. Adapun desain penelitian digambarkan berikut ini.

Grup	variabel bebas	posttest
A	X	O
B	—	O

Populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa PTI semester dua tahun akademik 2016-2017 berjumlah 30 orang. Sampel penelitian terdiri dari 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol yang dipilih secara acak sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol [6]. Adapun variabel bebas pada penelitian ini yaitu bimbingan kelompok, dengan variabel terikat kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan instrumen yang dikembangkan sendiri. Hasil uji coba instrumen angket kecemasan terhadap 39 orang mahasiswa menunjukkan reliabilitas instrumen kecemasan tinggi dengan koefisien reliabilitas 0,910.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan satu minggu sebelum ujian akhir semester tahun akademik 2016/2017 dilaksanakan. Kegiatan pada hari pertama diawali oleh penayangan video motivasi mengenai Lena. Lena merupakan seorang yang memiliki keterbatasan fisik tapi mampu *survive* memecahkan masalah dengan segala keterbatasan yang ia miliki. Video ini ditayangkan untuk memberikan motivasi, sebagai makhluk Allah yang diberikan kesempurnaan fisik, patut untuk bersyukur. Selain itu, Lena dengan segala keterbatasan yang dimiliki mampu *survive*, apalagi seseorang yang diberikan kesempurnaan secara fisik oleh Allah SWT.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Kelas eksperimen dibagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok berdiskusi dengan tema diskusi “bagaimana cara atau tips menghadapi ujian agar sukses”. Proses diskusi kelompok berjalan lancar dan peserta terlihat aktif. Meskipun terdapat beberapa anggota kelompok yang terlihat malu-malu dalam mengemukakan pendapatnya, namun komunikasi mulai terjalin diantara anggota kelompok. Adapun dokumentasi hari pertama seperti terlihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian Hari Kesatu

Adapun hasil diskusi pada hari pertama, mengenai bagaimana cara atau tips menghadapi ujian agar sukses dari kedua kelompok disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Diskusi Kelompok pada Kelas Eksperimen

No	Tips	
	Kelompok 1	Kelompok 2
1	Berdo'a sepenuh hati dengan hati yang ikhlas dan lapang dada	Berdo'a
2	Istirahat yang cukup	Belajar
3	Banyak membaca buku	Istirahat yang cukup
4	Sebelum ujian mandi dulu agar fresh	Pola hidup yang ehat
5	Banyakin Dhuha dan baca Al-Qur'an	Diskusi kelompok sebelum ujian
6	Diskusi kelompok sebelum UAS	Shalat malam (Tahajud)

No	Tips	
	Kelompok 1	Kelompok 2
7	Bertanya materi yang belum tahu kepada dosennya	Mempersiapkan alat tulis (keperluan ujian)
8	Jangan belajar menggunakan sistem SKS (Sistem Kredit Semester)	Meminta do'a orang tua
9	Persiapan ATK sebelum UAS/UTS	Memotivasi diri agar bisa lebih baik
10	<i>Open positive mind</i>	Sarapan sebelum ujian
11	Relax saat mengerjakan soal ujian	Menjauhkan gadget
12	Hati-hati saat berkendara sebelum ujian	
13	Jaga kesehatan	
14	Banyak olahraga minimal 15 menit di waktu pagi	
15	Perbanyak motivasi	
16	Berpakaian yang rapih, karena mencerminkan kepribadian yang baik	
17	Latihan soal-soal terutama yang di dalamnya berhitung	
18	Mengisi soal yang dapat dipahami terlebih dahulu	
19	Kurangi bermain gadget	
20	Minta doa restu orang tua	

Kegiatan hari kedua, perlakuan yang diberikan berupa permainan untuk melatih konsentrasi berupa *games* dengan nama *duel maut*. Aturan permainan pertama yaitu, mahasiswa diminta untuk memposisikan diri melingkar, kemudian setiap peserta yang disebut namanya maka orang yang berada disamping kiri dan kanan mengatakan “dor” dengan gaya menembak. Tujuan bimbingan kelompok ini adalah melatih daya konsentrasi untuk cepat bertindak dalam merespon sesuatu.

Sedangkan aturan bimbingan kelompok *games* kedua dengan nama *STRIP SEVEN*, yaitu mahasiswa secara bergiliran berhitung mulai dari angka 1, kemudian mahasiswa yang mendapatkan giliran kelipatan 7 mengatakan “hore”. Pada permainan pertama dan kedua, mahasiswa yang keliru mendapatkan sanksi di akhir permainan. Sanksi yang diberikan berasal dari rekan yang lain. Mahasiswa terlihat rileks selama permainan, dan rasa nyaman diantara anggota kelompok terlihat lebih baik dibandingkan pada hari pertama. Mahasiswa mulai terbuka satu sama lain. Adapun dokumentasi pada hari kedua terlihat pada gambar 2 berikut. Tujuan bimbingan kelompok ini adalah untuk melatih konsentrasi peserta agar dapat merespon sesuatu dan juga dapat bertindak sesuai peraturan.



Gambar 2. Dokumentasi Penelitian Hari Kedua

Kegiatan hari ketiga, bimbingan kelompok dengan permainan diberi nama *SEE OUR FEET*. Mahasiswa berkelompok masing-masing anggota 3 orang, kemudian diberikan misi untuk berjalan dengan kaki terikat satu dengan yang lainnya. Berawal dari titik asal sampai tujuan yang ditentukan, kelompok dengan waktu tercepat adalah pemenangnya. Sedangkan kelompok lain bertugas untuk menghalangi menggunakan bola-bola kertas, seperti tampak pada gambar 3 berikut ini. Tujuan bimbingan kelompok ini adalah bekerja sama dalam satu tujuan.



Gambar 3. Dokumentasi Penelitian Hari Ketiga

Kegiatan hari keempat, mahasiswa dibagi menjadi 3 kelompok, dengan masing-masing anggota memiliki peran sebagai si pincang, si tuli, dan si buta. Kemudian berjalan saling membantu sampai tujuan yang ditetapkan, kelompok lain bertugas untuk menghalangi menggunakan bola kertas. Kelompok dengan waktu tercepat adalah pemenangnya. Adapun dokumentasi kegiatan hari keempat sebagai berikut.



Gambar 4. Dokumentasi Penelitian Hari Keempat

Kegiatan hari ketiga dan keempat menunjukkan mahasiswa terlihat santai, rileks dan perasaan nyaman. Selain itu, keterbukaan antar masing-masing individu mulai terjalin, serta kerjasama mulai terjalin. Tujuan bimbingan kelompok ini adalah mampu berkomunikasi secara efektif dengan segala keterbatasan yang ada sehingga mereka mampu mencapai tujuan yang diidamkan tanpa kesulitan berarti.

Instrumen kecemasan mahasiswa yang diamati meliputi indikator: (1) Pernapasan dangkal dan hiperventilasi, (2) buru-buru intens adrenalin dan hormon stres lainnya, (3) jantung berdebar-debar, dan berkeringat, (4) anggota badan gemetar, (5) Tubuh tegang dan ketegangan otot, (6) Mulut kering, (7) Sakit kepala, (8) Mual, diare atau muntah (9) Manifestasi fisik lain dari kecemasan meliputi letusan kulit, gatal-gatal dan ruam, kelelahan, makan dan masalah tidur.

Deskripsi kecemasan mahasiswa PTI pada akhir penelitian disajikan pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Statistika Deskriptif Kecemasan Mahasiswa PTI setelah Penelitian**

Deskripsi	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Skor Maksimum Ideal	250	250
Skor Minimum Ideal	50	50
Skor Maksimum	232	205
Skor Minimum	169	150
Rata-rata	196,13	173,27
Simpangan Baku	20,87	19,66
Varians	435,41	386,50

Berdasarkan data pada Tabel 3, rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori kecemasan rendah. Namun, secara rata-rata kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Hipotesis yang diuji pada penelitian ini yaitu bimbingan kelompok efektif mereduksi kecemasan mahasiswa PTI menghadapi ujian akhir semester ganjil. Hasil uji asumsi normalitas dan homogenitas data postes dari kelompok kontrol maupun eksperimen pada taraf signifikansi 0,05 ditunjukkan Tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas data Postes**

Kelompok	Uji Normalitas		Uji Homogenitas		
	Sig.	Keterangan	Lavene's Statistic	Sig.	Keterangan
Eksperimen	0,196	Normal	0,005	0,944	Homogen
Kontrol	0,060	Normal			

Hasil pada Tabel 3, uji statistik *Saphiro-Wilks* menggunakan program SPSS menunjukkan signifikansi kedua kelompok lebih dari 0,05, dengan demikian data postes baik kelompok kontrol maupun eksperimen berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji homogenitas data postes kedua kelompok, menunjukkan bahwa data homogen, karena nilai signifikansi 0,944 lebih dari 0,05. Dengan demikian, asumsi normalitas dan homogenitas data terpenuhi.

Selanjutnya, uji keefektifan menggunakan uji *independent t test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 3,089 dengan signifikansi sebesar 0,0025. Dengan demikian, karena nilai signifikansi 0,0025 kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Artinya, bimbingan kelompok efektif mereduksi kecemasan mahasiswa PTI menghadapi ujian akhir semester ganjil tahun akademik 2016/2017, karena rata-rata kecemasan kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelas kontrol.

Penelitian efektifitas bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan mahasiswa PTI dalam menghadapi ujian, terbukti efektif. Kelompok mahasiswa yang dibuat dalam layanan bimbingan kelompok ditemukan setelah diberi intervensi mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi ujian. Secara umum efektifitas bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan mahasiswa PTI dalam menghadapi ujian didiskripsikan sebagai berikut.

**Tabel 4. Kriteria Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Perlakuan**

Kriteria	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah Mahasiswa	Persentase	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %	0	0 %
Tinggi	0	0 %	0	0 %
Sedang	1	6,67 %	8	53,33 %
Rendah	10	66,67 %	7	46,67 %
Sangat Rendah	4	26,67 %	0	0 %

Berdasarkan data pada Tabel 4, terlihat bahwa jumlah mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mendapatkan bimbingan kelompok kecemasan mahasiswa PTI sebelum ujian berada pada kriteria kecemasan rendah dan sangat rendah lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian



Muharam yang menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi efektif untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik SMP [11].

Menurut Dimyati dan Mudjiono [5] kondisi lingkungan siswa juga mempengaruhi motivasi belajar siswa, mahasiswa semester tiga yang meninggalkan masa remaja dan digerbang masa dewasa, dengan kondisi lebih gampang terpengaruh oleh teman-teman, bimbingan kelompok terbukti dapat membantu meminimalisir kecemasan. Pernyataan tersebut didukung juga oleh pendapat Santrock [14] mengemukakan bahwa sesama siswa dapat menjadi tutor yang efektif. Dalam tutoring teman sebaya, seorang siswa mengajar siswa lainnya. Banyak penelitian yang telah menemukan bahwa tutoring teman sebaya sering kali membantu prestasi siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fuchs, dkk [14] menerangkan efektivitas program tutoring teman kelas dalam bidang membaca. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dalam kelas tutoring teman menunjukkan kemajuan membaca yang lebih besar daripada mereka yang tidak mendapatkan tutoring.

Bimbingan kelompok efektif mereduksi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian. Bimbingan kelompok ini dilaksanakan menggunakan tema bimbingan kelompok yang berbeda-beda. Hari pertama bimbingan kelompok dengan menayangkan video motivasi, diaman dalam video tersebut ditanamkan agar semangat belajar dengan kondisi fisik yang serba kekurangan, tujuannya membentuk konsep awal segala masalah yang dihadapi bisa diselesaikan. Hari kedua menggunakan tema permainan mengasah konsentrasi mahasiswa, mahasiswa diminta untuk berkelompok memperhatikan hitungan kelipatan tujuh, sampai kelipatan tujuh mahasiswa diminta teriak dor, tujuannya agar mahasiswa sadar dalam menyelesaikan ujian diperlukan konsentrasi yang kuat. Hari ketiga menggunakan permainan kerjasama, mahasiswa dibagi menjadi tiga orang setiap kelompok, dalam permainan ketiga orang dalam kelompok masing-masing kakinya diikat, tetapi kelompok diharuskan berjalan kerjasama dalam keadaan terikat dari *start* sampai *finish* dengan tuntutan waktu tersingkat dan hambatan dari rekan kelompok lain, dari permainan tersebut berupaya memberikan kesadaran bagi mahasiswa bahwa dalam mencapai sesuatu perlu kerjasama dengan berbagai pihak dan usaha karena tidak semuanya, harapan kita berjalan sesuai rencana. Hari terakhir keempat bimbingan kelompok menggunakan permainan, setiap kelompok tiga orang yang masing-masing berperan sibuta, tuli dan bisu, masing-masing diwajibkan juga berjalan mengacapai *finish* dengan keterbatasan perannya tersebut, tujuan dari permainan ini adalah mahasiswa supaya sadar, dengan segala keterbatasan yang dipunya, setiap orang berhak berhasil dengan usaha dan doa'nya masing-masing.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada taraf signifikansi 5 % dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok efektif mereduksi kecemasan mahasiswa PTI menghadapi ujian. Konselor perlu lebih aktif menggunakan bimbingan kelompok untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalah yang dihadapi, khususnya yang terkait dengan meningkatkan prestasinya, seperti membantu menyelesaikan masalah yang menghambatnya seperti kecemasan.

## Daftar Pustaka

- [1] Assiye, T & Ali. 2011. The Impact Of Tests On Learners' Test Anxiety. *International Journal of Arts & Sciences*,4(18). pp:285–296.
- [2] Ary, D., Jacobs & Chris Sorensen. (2010). *Introduction to reasearch in education*. Canada: Wardsworth.
- [3] Boyacioglu & Kucuk. (2011). Irrational Beliefs and Test Anxiety in Turkish School Adolescents. *The Journal of School Nursing*.27(6). pp: 447-454
- [4] Cem, Oktay & Mustafa. (2012). Pengembangan Ilmu Skala Kecemasan Primer Siswa Sekolah. *Soc Indic Res*, 109. pp:189–202.
- [5] Dimyati & Mudjiono, “Belajar dan Pembelajaran”, PT, Rineka Cipta, Jakarta, 2006
- [6] Creswell, J. W. (2013). *Recearch Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed)* edisi ketiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [7] Gantina, K & Herdi. (2010). *Coping Skills Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Provinsi Dki Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- [8] Gantina & Herdi. (2011). *Coping Skills Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Provinsi Dki Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- [9] Huijun & Ying. (2008). Factors Predicting Rural Chinese Adolescents' Anxieties, Fears and Depression. *School Psychology International*, 29: 376.
- [10] Laura, Heather & Jacquelynne. (2011). Interactions Among Domain-Specific Expectancies, Values, and Gender: Predictors of Test Anxiety During Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*. 31(3). pp: 361–389.

- [11] Muharam, Fiki E. (2016). Bimbingan Kelompok dengan Permainan Simulasi untuk Meningkatkan Kontrol Diri Peserta Didik SMP. Surakarta: FKIP UNS.
- [12] Marsha Bensoussan. (2012). Alleviating Test Anxiety for Students of Advanced Reading Comprehension. *RELC Journal*. 43(2). pp: 203 –216.
- [13] Natawidjaja, R. (2009). Konseling Kelompok Kosep Dasar dan Pendekatan. Bandung: Rizqi.
- [14] Santrock, J.W. 2007. Psikologi Pendidikan. Terjemahan: Wibowo, T. Jakarta: Kencana Prenada Media Group  
<http://aceh.tribunnews.com/2014/04/14/mengapa-cemas-saat-un>

## Biodata Penulis

**Cucu Arumsari**, memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), Program Studi Bimbingan dan Konseling UAD, lulus tahun 2012. Tahun 2015 memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) dari Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI.. Saat ini sebagai Staf Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS).

**Milah Nurkamilah**, memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Siliwangi, lulus tahun 2010. Tahun 2016 memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) dari Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Saat ini sebagai Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS).

**Yuni Kuswita**, Saat ini mahasiswa tingkat 3 (semester 5), Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS).